

НАУЧНАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ И ДИЕТЫ



PREVENT HELLAS SA
GEFYRA PASPALA – THERMI / THESSALONIKI
Tel: +30 2310 323232 www.prevent.gr – info@prevent.gr

Steak type Рецепты

Рецепты "steaktype"

- 3...жаркое из курицы с ризотто и шафраном
- 4...курица с картофелем, запеченная в духовке
- 5...курица с овощами (по-китайски)
- 6...курица с зеленым салатом
- 7...индейка с горчицей и розмарином
- 8... котлеты из куриного мяса
- 9...чили кон карне
- 10.котлеты
- 11.телятина с грибами
- 12.телятина в лимонном соусе
- 13.телятина с зеленым горошком и картофелем
- 14.вырезка, приготовленная на гриле
- 15.свинные отбивные с рисом
- 16.креветки жареные
- 17.запеченный лещ
- 18.язык с горчицей
- 19. лещ с овощами
- 20. фрукты и овощи

жаркое из курицы с ризотто и шафраном

Ингредиенты для ризотто с шафраном (одна порция)

- 40 гр. риса
- 20 гр. лука
- 20 гр. моркови
- 20 гр. зеленого горошка (замороженного)
- 20 гр. белого сухого вина
- 10 гр. оливкового масла (2 чайные ложки)
- шафран

Приготовление

1. Разделяете курицу на куски, моете и удаляете видимый жир и кожу, солите и перчите, добавляете приправы по желанию и выпекаете на гриле.
2. Одновременно очищаете и нарежете лук и морковь для ризотто и кипятите воду.
3. В небольшом количестве кипяченной воды разводите шафран.
4. На антипригарной сковороде слегка обжариваете лук на оливковом масле, а затем добавляете рис.
5. Вливаете вино и оставляете, чтобы оно впиталось.
6. Добавляете морковь и зеленый горошек и маленькими порциями, постепенно, вливаете горячую воду, пока рис не сварится.

Состав Блюда / ккал	550	600	650	700	750	800	850	900
Жаркое из курицы	160 гр.	180 гр.	200 гр.	220 гр.	250 гр.	250 гр.	280 гр.	300 гр.
Ризотто с шафраном	все	все	все	все	все	все	все	все
Салат								
Отваренный брокколи	200 гр.	200 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.
Хлеб из муки грубого помола	-	-	-	-	-	35 гр.	35 гр.	35 гр.
Яблоки	60 гр.	60 гр.	60 гр.	100 гр.	100 гр.	60 гр.	60 гр.	100 гр.

Углеводы 30% / Белки 40% / Жиры 30%

курица с картофелем, запеченная в духовке

Ингредиенты для картофеля в духовке

1000 гр. картофеля
 10 гр. чеснока
 30 гр. сока лимона
 30 гр. оливкового масла (6 чайных ложек)
 Масса приготовленного блюда – 600гр.

Приготовление

1. Моете курицу и удаляете видимый жир и кожу.
2. Кладете курицу и картофель в жаровню, добавляете воду, оливковое масло, свежавыжатый лимонный сок, соль, перец и любую другую приправу по вашему желанию и выпекаете в духовке до готовности.

Состав Блюда / ккал	550	600	650	700	750	800	850	900
Жаркое из курицы	200 гр.	220 гр.	240 гр.	260 гр.	260 гр.	300 гр.	300 гр.	320 гр.
Запеченный картофель	80 гр.	80 гр.	80 гр.	100 гр.	120 гр.	120 гр.	150 гр.	150 гр.
Салат								
Огурцы	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.
Помидоры	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	300 гр.
Оливковое масло	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.
Клубника	150 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.

Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30%

курица с овощами (по-китайски)

Ингредиенты для одной порции

Куриное филе отваренное (160гр. - 280гр., в зависимости от калорий)
 200 гр. отваренных грибов
 300 гр. свежего зеленого перца
 60 гр. консервированных ростков бамбука
 20 гр. соевого соуса
 5 гр. подсолнечного масла

Приготовление

1. Промываете курицу (желательно филе), нарежете тонкими ломтиками и варите.
2. Одновременно в кипящую воду добавляете соль и рис.
3. Моете и нарежете тонкими ломтиками грибы и перец. Отвариваете грибы. Промываете консервированные ростки бамбука и хорошо их сцеживаете.
4. В антипригарной сковороде сначала слегка тушите перец, помешивая постоянно пока не обмякнет. Затем добавляете отваренные грибы, ростки бамбука и отваренную курятину и смешиваете постоянно. В конце добавляете подсолнечное масло, соевый соус, соль и перец и снимаете сковороду с огня.

Состав Блюда / ккал	550	600	650	700	750	800	850	900
Отварное куриное филе*	160 гр.	180 гр.	200 гр.	200 гр.	230 гр.	230 гр.	260 гр.	280 гр.
Отварной рис	60 гр.	80 гр.	90 гр.	120 гр.	120 гр.	150 гр.	150 гр.	150 гр.
Дыня	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	400 гр.

Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30%

*для рецепта

курица с зеленым салатом

Ингредиенты для салата (одна порция)

100 гр. рока
 300 гр. гранатовых зерен
 8 гр. меда (1 чайная ложка)
 5 гр. оливкового масла
 Бальзамический уксус

Приготовление

1. Промываете курицу и удаляете видимый жир и кожу.
2. Кладете курицу в жаровню, добавляете воду, свежесжатый сок лимона, соль, перец и приправы по вашему желанию и выпекаете в духовке.
3. Одновременно готовите соус для салата, то есть смешиваете мед, оливковое масло и уксус.

Состав Блюда / ккал	550	600	650	700	750	800	850	900
Отварная курица	200 гр.	240 гр.	240 гр.	260 гр.	260 гр.	300 гр.	300 гр.	320 гр.
Оливковое масло	-	-	-	-	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.
Салат								
Зеленый салат	весь	весь	весь	весь	весь	весь	весь	весь
Хлеб из муки грубого помола	50 гр.	50 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	90 гр.	100 гр.
Яблоки	160 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.

Углеводы 30% / Белки 40% / Жиры 30%

индейка с горчицей и розмарином

Ингредиенты для одной порции

Филе индейки сырое (200 гр. – 300 гр., в зависимости от калорий)
 10 гр. оливкового масла
 50 гр. белого сухого вина
 Горчица
 Розмарин
 Тимьян

Приготовление

1. Смешиваете оливковое масло, горчицу, вино, розмарин и тимьян.
2. Солите и перчите индейку и смазываете соусом выше.
3. Выкладываете индейку в жаровню, добавляете немного воды и выпекаете в духовке.

Состав Блюда / ккал	550	600	650	700	750	800	850	900
Филе индейки сырое*	200 гр.	200 гр.	240 гр.	240 гр.	280 гр.	280 гр.	300 гр.	300 гр.
Салат								
Отваренный брокколи	200 гр.	200 гр.	200 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.
Оливковое масло	-	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.	10гр.
Хлеб из муки грубого помола	50 гр.	50 гр.	50 гр.	60 гр.	60 гр.	90 гр.	90 гр.	100 гр.
Яблоки	160 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.
Груши	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.

Углеводы 30% / Белки 40% / Жиры 30%

*для рецепта

котлеты из куриного мяса

Ингредиенты для котлет из курятины (одна порция)

Фарш из куриного мяса без жира (200 гр. – 250 гр., в зависимости от калорий)
 60 гр. сырого лука
 40 гр. хлеба
 40 гр. яичной массы
 5 гр. оливкового масла
 Рубленая петрушка

Приготовление

1. Замочите хлеб в воде, а затем отожмите.
2. Смешайте все ингредиенты и замесите, добавляя приправы по вкусу (чабрец, тимьян, мята, перец) и немного соли.
3. Смешиваете вновь и лепите котлеты, затем обжариваете их на гриле.

Состав Блюда	550	600	650	700	750	800	850	900
Фарш из куриного мяса*	200 гр.	250 гр.	250 гр.	250 гр.	250 гр.	250 гр.	250 гр.	250 гр.
Сыр белый диетический (12% жирности)			-	-	30 гр.	40 гр.	40 гр.	80 гр.
Салат								
Отваренный брокколи	200 гр.	200 гр.	200 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.
Хлеб из муки грубого помола	-	-	35 гр.	35 гр.	35 гр.	50 гр.	70 гр.	70 гр.
Яблоки	160 гр.	160 гр.	100 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.

Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30% *для рецепта

чили кон кар

Ингредиенты для одной порции

Фарш из говяжьего мяса без жира (200 гр. – 340 гр., в зависимости от калорий)
 50 гр. сырого лука
 50 гр. красной консервированной фасоли
 50 гр. помидор
 10 гр. текилы
 10 гр. соевого соуса
 немного соуса чили
 измельченный чеснок
 10 гр. подсолнечного масла
 кари, горчица порошок

Приготовление

1. Предварительно прогрейте духовку, оберните в фольгу или пергаментную бумагу картофель и запеките его.
 2. Потушите фарш и затем добавьте лук, чеснок и фасоль.
 3. Добавьте соевый соус, соль и приправы на ваш вкус (перец, кари, тмин, горчица итд.)
 4. К концу добавьте помидоры, нарезанные кубиками, и немного соуса чили.
3. Погасите блюдо текилой.

Состав Блюда	550	600	650	700	750	800	850	900
Фарш из говяжьего мяса обезжиренный *	200 гр.	230 гр.	250 гр.	250 гр.	280 гр.	300 гр.	300 гр.	340 гр.
Запеченный картофель	80 гр.	80 гр.	80 гр.	120 гр.	120 гр.	120 гр.	120 гр.	120 гр.
Салат								
Капуста белокочанная	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	150 гр.	150 гр.
Морковь	50 гр.	50 гр.	50 гр.	50 гр.	50 гр.	50 гр.	50 гр.	50 гр.
Оливковое масло	5 гр.	5 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.	15 гр.	15 гр.
Мандарины	60 гр.	120 гр.	120 гр.	120 гр.	120 гр.	180 гр.	180 гр.	180 гр.

Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30%

Котлеты

Ингредиенты для одной порции

250 гр. фарша
30 гр. хлеба
60 гр. лука
30 гр. яичной массы
10 гр. оливкового масла (2 чайные ложки)

Приготовление

1. Замочите хлеб в воде, а затем отожмите
2. Нарезьте мелко лук.
3. Смешайте хорошо фарш с хлебом, луком, яйцом, оливковым маслом, солью, перцем и с другими приправами на ваш вкус.
4. Поставьте готовый фарш в холодильник на 1 час.
5. Смешайте еще раз фарш и вылепите котлеты.
6. Выпекайте котлеты в духовке.

Состав Блюда / ккал	550	600	650	700	750	800	850	900
Котлеты	все	все	все	все	все	все	все	все
Сыр белый диетический (12% жирности)	-	30 гр.	50 гр.	50 гр.	80 гр.	80 гр.	100 гр.	100 гр.
Салат								
Огурцы	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.
Помидоры	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.
Хлеб из муки грубого помола	35 гр.	35 гр.	35 гр.	50 гр.	50 гр.	70 гр.	70 гр.	90 гр.
Клубника	150 гр.	150 гр.	150 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.

Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30%

телятина с грибами

Ингредиенты для одной порции

200 гр. сырой телятины без жира
250 гр. свежих грибов
30 гр. белого сухого вина
12 гр. оливкового масла (2,5 чайные ложки)
немного чеснока

Приготовление

1. Вытрите грибы мокрым полотенцем и порежьте посередине
2. Обжарьте мясо на оливковом масле в антипригарной сковороде, предварительно разделанное на порции, затем отложите в сторону.
3. В кастрюлю всыпьте грибы и мелко нарезанный чеснок.
4. Выложите мясо в кастрюлю и залейте вином.
5. Когда вино выкипит, добавьте немного воды, чтобы мясо закипело.
6. Добавьте соль и перец.

Состав Блюда / ккал	550	600	650	700	750	800	850	900
Телятина с грибами	все	все	все	все	все	все	все	все
Сыр белый диетический (12% жирности)	-	-	30 гр.	30 гр.	60 гр.	60 гр.	80 гр.	100 гр.
Салат								
Отваренный брокколи	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.
Хлеб из муки грубого помола	50 гр.	70 гр.	70 гр.	90 гр.	80 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.
Апельсин	150 гр.	150 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	300 гр.	300 гр.

Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30%

телятина в лимонном соусе

Ингредиенты для одной порции

250 гр. телятины без жира
15 гр. оливкового масла (3 чайные ложки)
лимонный сок
немного мелко нарезанного лука

Приготовление

1. Промойте мясо и нарежьте на куски средних размеров
2. Обжарьте мясо слегка в антипригарной сковороде
3. Выньте из сковороды, а затем добавьте лук.
4. Выложите обратно в сковороду и добавьте воду, соль и перец.
5. Оставьте мясо закипеть и затем под конец добавьте лимонный сок.
6. Варите до тех пор, пока бульон не загустеет до соуса.

телятина с зеленым горошком и картофелем

Ингредиенты для зеленого горошка с картофелем

480 гр. зеленого горошка
500 гр. картофеля
150 гр. лука
500 гр. помидор
10 гр. укропа
Масса приготовленного блюда - 1460 гр.

Приготовление

1. Промойте мясо, удалите видимый жир и отварите.
2. Очистьте картофель, промойте и нарежьте кубиками
3. Обжарьте лук в оливковом масле.
4. Когда лук обмякнет, добавьте помидоры и немного воды, а затем варите еще 5 минут.
5. Затем добавьте картофель.
6. Когда картофель будет почти готов, добавьте горошек, укроп, соль и перец.

Состав Блюда	550	600	650	700	750	800	850	900
Телятина в лимонном соусе	все	все	все	все	все	все	все	все
Сыр белый диетический (12% жирности)	-	-	-	30 гр.	50 гр.	60 гр.	80 гр.	80 гр.
Салат								
Отваренные овощи	150 гр.	150 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.
Хлеб из муки грубого помола	35 гр.	50 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	100 гр.
Яблоки	160 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.	250 гр.	300 гр.	300 гр.
Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30%								
Состав Блюда	550	600	650	700	750	800	850	900
Телятина обезжиренная	140 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.	160 гр.	180 гр.	200 гр.	200 гр.
Зеленый горошек с картофелем тушеным	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.
Сыр белый диетический (12% жирности)	-	-	30 гр.	50 гр.	50 гр.	50 гр.	50 гр.	80 гр.
Салат								
Отваренные овощи	150 гр.	150 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.
Хлеб из муки грубого помола	35 гр.	50 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	100 гр.
Оливковое масло	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.
Хлеб из муки грубого помола	35 гр.	35 гр.	35 гр.	50 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.
Груши	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	150 гр.	150 гр.
Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30%								

вырезка, приготовленная на гриле

Приготовление

1. Солите и перчите вырезки и затем готовите их на гриле

Состав Блюда / ккал	500	600	650	700	750	800	850	900
Вырезка на гриле	200 гр.	220 гр.	220 гр.	220 гр.	250 гр.	280 гр.	300 гр.	300 гр.
Салат								
Огурцы	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.
Помидоры	200 гр.	200 гр.	200 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.
Оливковое масло	5 гр.	5 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.
Хлеб из муки грубого помола	35 гр.	50 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	90 гр.
Персики	200 гр.	200 гр.	200 гр.	250 гр.	200 гр.	250 гр.	300 гр.	300 гр.

Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30%

свинные отбивные с рисом

Ингредиенты для салата «дзадзики» на одну порцию

150 гр. йогурта 0%
 60 гр. огурцов
 5 гр. оливкового масла
 уксус
 немного мелкоизмельченного чеснока
 укроп (по желанию)

Приготовление

1. Промойте мясо, удалите видимый жир.
2. Выложите мясо в жаровню, посолите и поперчите, добавьте воду и свежесжатый сок лимона и запекайте в духовке.
3. В то время, как мясо готовится, отварите рис.

Состав Блюда / ккал	550	600	650	700	750	800	850	900
Свинные отбивные печеные (без жира)	120 гр.	120 гр.	140 гр.	160 гр.	160 гр.	180 гр.	200 гр.	200 гр.
Отварной рис	80 гр.	50 гр.	50 гр.	80 гр.	80 гр.	80 гр.	80 гр.	80 гр.
Салат «дзадзики»	весь	весь	весь	весь	весь	весь	весь	весь
Салат								
Салат летук	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.
Хлеб из муки грубого помола	-	35 гр.	35 гр.	35 гр.	50 гр.	50 гр.	50 гр.	70 гр.
Абрикосы	150 гр.	150 гр.	150 гр.	150 гр.	150 гр.	150 гр.	150 гр.	150 гр.

Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30%

креветки жареные

Ингредиенты для одной порции

креветки отваренные
(180 гр. – 240 гр., в зависимости от калорий)
200 гр. помидор
100 гр. лука
сыр белый диетический (12% жирности)
(30 гр. – 80 гр. в зависимости от калорий)
10 гр. оливкового масла (2 чайные ложки)
немного острого перца (по желанию)
немного мелко нарезанного чеснока (по желанию)

Приготовление

1. Очистьте креветки
2. Нарезьте мелко помидоры и лук.
3. Обжарьте в сковороде лук, и, если желаете, немного чеснока и острого перца.
4. Затем всыпьте креветки и помидоры и дайте соусу немного покипеть на медленном огне.
5. За 10 минут до готовности добавляете оливковое масло, сыр, соль и перец.

Состав Блюда / ккал	550	600	650	700	750	800	850	900
Креветки отварные	180 гр.	180 гр.	180 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	240 гр.	240 гр.
Сыр белый диетический (12% жирности)	30 гр.	30 гр.	50 гр.	50 гр.	80 гр.	80 гр.	80 гр.	80 гр.
Салат								
Салат летук	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.
Хлеб из муки грубого помола	50 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	100 гр.	100 гр.	120 гр.
Дыня	200 гр.	200 гр.	200 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.

Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30%

запеченный лещ

Приготовление

1. Чистите рыбу, промываете, солите и перчите.
2. Выкладываете в жаровню, либо на решетку и выпекаете.

Состав Блюда / ккал	550	600	650	700	750	800	850	900
Печеный лещ	200 гр.	250 гр.	280 гр.	280 гр.	300 гр.	320 гр.	350 гр.	350 гр.
Оливковое масло	5 гр.	5 гр.	5 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.
Салат								
Огурцы	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.	100 гр.
Помидоры	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.
Оливковое масло	10 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.	15 гр.	15 гр.
Хлеб из муки грубого помола	50 гр.	50 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	90 гр.
Перцы	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.

Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30%

язык с горчицей

Ингредиенты для одной порции

Язык в сыром виде
(250 гр. – 400 гр. в зависимости от калорий)
10 гр. оливкового масла
Горчица
Сок лимона
Зелень петрушки

Приготовление

1. Солите и перчите язык.
2. Выкладываете его в жаровню и посыпаете мелко нарубленной петрушкой.
3. Смешиваете тщательно горчицу, сок лимона и оливковое масло и поливаете этим соусом язык.
4. Готовите язык на гриле.

Состав Блюда / ккал	550	600	650	700	750	800	850	900
Язык в сыром виде*	250 гр.	280 гр.	280 гр.	340 гр.	340 гр.	380 гр.	380 гр.	400 гр.
Салат								
Отварная зелень	150 гр.	150 гр.	150 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.
Оливковое масло	5 гр.	5 гр.	5 гр.	5 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.	10 гр.
Хлеб из муки грубого помола	50 гр.	50 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	70 гр.	90 гр.	100 гр.
Апельсин	150 гр.	150 гр.	150 гр.	150 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.	200 гр.

Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30% *для рецепта

лещ с овощами

Ингредиенты для одной порции

лещ в сыром виде
(250 гр. – 400 гр. в зависимости от калорий)
150 гр. лука
100 гр. помидор
150 гр. кабачков
100 гр. картофеля
50 гр. моркови
Оливковое масло
(15 гр. – 20 гр. в зависимости от калорий)
Немного чеснока

Приготовление

1. Почистьте и помойте рыбу. Посолите и поперчите и выложите на пергаментную бумагу.
2. Нарезьте овощи кубиками.
3. Посеруйте лук и чеснок в небольшом количестве воды.
4. Высыпьте овощи, лук и чеснок и оливковое масло на рыбу, посолите и поперчите.
5. Оберните рыбу и выпекайте в заранее прогретой духовке.

Состав Блюда / ккал	550	600	650	700	750	800	850	900
Лещ в сыром виде*	250 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	300 гр.	350 гр.	400 гр.	400 гр.
Оливковое масло*	15 гр.	15 гр.	15 гр.	20 гр.	20 гр.	20 гр.	20 гр.	20 гр.
Хлеб из муки грубого помола	-	-	-	-	35 гр.	35 гр.	50 гр.	70 гр.
Персики	100 гр.	150 гр.	250 гр.	250 гр.	150 гр.	150 гр.	150 гр.	150 гр.

Углеводы 30%/ Белки 40% / Жиры 30% *для рецепта

Фрукты

		Углеводы	Белки	Жиры	ккал
240 гр	Ананас	27,8	1,2	0,0	110
200гр	Айва	30,6	0,8	0,2	114
525гр	Арбуз	27,9	2,1	0,0	111
300гр	Апельсины	25,6	2,4	0,0	106
250гр	Апельсиновый сок (свежий)	23,5	1,5	0,0	95
120гр	Банан	23,0	1,3	0,4	95
180гр	Виноград белый	29,0	1,1	0,0	113
180гр	Виноград р черный	27,9	1,1	0,0	110
240 гр	Вишня	28,6	1,4	0,0	113
160 гр	Гранат	26,2	0,8	0,5	101
500гр	Грейпфрут	26,5	2,9	0,0	110
280гр	Груши	29,8	0,7	0,0	116
500гр	Дыня	25,0	3,0	0,0	105
180гр	Ежевика	23,2	2,2	1,6	104
30гр	Каштаны жареные	23,7	2,1	1,2	114
180гр	Киви	19,8	1,8	0,0	111
400гр	Клубника	24,8	2,4	0,0	104
210гр	Мандарины	25,9	1,8	0,0	105
210гр	Мушмула	25,8	1,0	0,4	101
200гр	нектарины	24,8	1,8	0,0	100
300гр	Персики	27,3	1,8	0,0	111
250гр	рис.	24,0	3,0	0,0	105
400гр	сырье Абрикосы	27,0	2,0	0,0	110
270гр	Сливы	26,0	1,0	0,0	100
320гр	Яблоки	29,4	0,6	0,0	112

Овощи

		Углеводы	Белки	Жиры	ккал
100гр	белокочанная капуста, сырой	2.8	2.8	0.0	22
125гр	брюссельская капуста				
	приготовленные	2.2	3.5	0.0	23
120гр	брокколи варят	1.9	3.7	0.0	22
250гр	вареной цветной капусты	2,0	4,0	0,0	23
100гр	гриле баклажаны	4.1	1.0	0.2	19
150гр	жареный перец	2,7	1,4	0,6	21
100 гр	зелень Эндивий	4,1	1,7	0,1	20
100 гр	кабачки приготовлено	5,0	0,5	0,0	22
100 гр	Лук-порей приготовленные	4,6	1,8	0,0	24
85 гр	Морковь сырье	4,6	0,6	0,0	20
240 гр	Огурец	4,3	1,4	0,2	24
40гр	Редис сырь	4,4	1,6	0,0	24
50гр	Свекла вареная	4,9	0,9	0,0	22
200гр	сырой салат	2,4	2,0	0,8	24
150гр	Томатный	4.2	1.4	0.0	21
70гр	Цикорий приготовленные	2,5	1,4	0,4	23
80гр	Шпинат приготовленный	1,1	4,1	0,4	24



PREVENT HELLAS SA

GEFYRA PASPALA – THERMI / THESSALONIKI

Tel: +30 2310 323232 www.prevent.gr – info@prevent.gr